

# ŽIEMOS MALONUMAI IR SMAGUMAI

PRISIMINKIME



# KAD BŪTŲ NE TIK SMAGU KAI BALTA IR ŠALTA, BET IR SAUGU



▶ **Jeigu lauke slidu:**

- ▶ **!** Vaikščiokite lėčiau, neskubėkite. Išėikite iš namų anksčiau, kad laiku pasiektumėte kelionės tikslą ir nereikėtų skubėti.
- ▶ **!** Rinkitės tinkamą avalynę su tvirtai sukimbančiu protektoriumi. Ir jokių aukštakulnių!
- ▶ **!** Eikite mažesniais žingsniais. Kojas patariama statyti „pilna“ pėda. Tikimybę paslysti sumažina speciali eiseną – reikia švelniai sulenkti kelius. Taip net ir slystelėjus galima išvengti rimtesnių pasekmių.
- ▶ **!** Atidžiai stebėkite grindinį po kojomis. Netgi gerai nuvalytas ir pabarstytas grindinys gali būti pavojingas dėl nuolat kintančių oro sąlygų. To nepastebėjus, galima paslysti. Paslydimų pasekmės gali būti įvairios: galvos, nugaros sužalojimai, lūžę kaulai, įsidrėskimai ar plėštinės žaizdos, patempti raumenys ar sąnarių raiščiai.
- ▶ **!** Nedėvėkite ilgų paltų, judesius varžančių drabužių, nelaikykite rankų kišenėse, paslydus bus lengviau išlaikyti pusiausvyrą.
- ▶ **!** Slidžiu metu neneškite sunkių nešulių, nes kūnui sunkiau balansuoti, o laisvos rankos padeda išlaikyti pusiausvyrą, tad rekomenduojama naudoti kuprinę.
- ▶ **!** Saulėtą dieną užsidėkite saulės akinius. Jie padeda geriau matyti slidžius paviršius ir išvengti kritimo grėsmės.
- ▶ **!** Neskubėkite pereidami per gatvę. Visada gerai apsidairykite ir tik įsitikinę, kad automobilis visiškai sustojo, įženkite į perėją.
- ▶ **!** Ypač atsargiai eikite kelkraščiais per pūgą ir po pūgos. Apsnigti kelkraščiai, prastas matomumas sudaro palankias sąlygas nelaimėms įvykti. Žmogus gali prarasti pusiausvyrą, paslysti ir pakliūti tiesiai po važiuojančios transporto priemonės ratais.

# JEIGU JAU SLIDU – NESKUBĖKITE!

# PASLYDIMO RIZIKA DIDESNĖ IR PASEKMĖS SUNKESNĖS VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONĖMS.

- ▶ Tokiame amžiuje organizmo apykaita lėtesnė, sergama kaulų ir sąnarių ligomis, trūksta kalcio. Todėl senjorų kaulai daug trapesni, greičiau lūžta bei lėčiau gyja.



- ▶ **! Neikite iš namų, jei nėra būtinybės.** Paprašykite draugų ar kaimynų, kad nueitų iki parduotuvės už Jus arba padėtų Jums nuvykti į reikalingą vietą.
- ▶ **! Jei nusprendėte išeiti į lauką, apgalvokite, kaip galite sumažinti kritimo riziką.**
- ▶ **! Suplanuokite maršrutą nuo namų iki savo kelionės tikslo** stengdamiesi išvengti šlaitų, laiptų ir nenuvalytų, nepabarstytų kelių.
- ▶ **! Netrumpinkite kelio** eidami vietomis, kur didesnė tikimybė paslysti.
- ▶ **! Avėkite tinkamą avalynę su protektoriumi.** Esant galimybei, avėkite batus su apkaustais. Galima įsigyti specialius tinklelius, skirtus vaikščioti ant sniego, ledo arba esant plikšalai. Jie neužima daug vietos, juos lengva nusiimti įlipus į transporto priemonę ir pan.
- ▶ **! Naudokitės lazda.** Senjorams ir neįgaliesiems ant lazdos ar ramentų galų uždėkite specialų antgalį.
- ▶ **! Apsirenkite daugiau sluoksnių, apsaugokite labiausiai pažeidžiamas kūno dalis:** galvą, kaklą, nugarą. tačiau taip, kad matytumėte ir girdėtumėte, kas vyksta aplink Jus.
- ▶ **! Įėję į patalpą, gerai nusipurtykite kojas ir eikite atsargiai,** nes grindys gali būti šlapios.
- ▶ **! Būkite atidesni vedžiodami šunį,** jam tįmptelėjus pavadėlį galima lengvai prarasti pusiausvyrą
- ▶ **! Kasti sniegą – tik įvertinus savo galimybes!** Paprašykite jaunesnio kaimyno ar pažįstamo, kad nuvalytų Jums kelią iki namo durų. Tyrimai parodė, kad 7 % visų traumų, kasant sniegą, yra susiję su širdies problemomis, tačiau tiems, kurie jų turi, sniego kasimas gali baigtis širdies priepuoliu ir net mirtimi.

## JIEMS PATARIAMA:

- ▶ Neskubėti, dažnai daryti pertraukas.
- ▶ Avėti slydimui atsparią avalynę, vilkėti tinkamą aprangą.
- ▶ Sniegą rekomenduojama stumti, o ne kelti kastuvu, nes stūmimas reikalauja mažiau pastangų;
- ▶ Jei negalite nustumti sniego, tuomet kaskite po truputį ir keldami kastuvą su sinegu sulenkite kelius.
- ▶ Nedelsiant nustoti kasti, pajutus oro trūkumą, gausų prakaitavimą arba krūtinės skausmą.



**KAIP SUMAŽINTI TRAUMŲ TIKIMYBĘ,  
KASANT SNIEGĄ:**



- ▶ Būkite pasiruošę galimam kritimui.
- ▶ Paslydus reikia nebijoti griūti, bet sušvelninti kritimo smūgį: reikia atpalaiduoti raumenis – kristi kaip maišui, tiesiog natūraliai pasiridenti.
- ▶ Svarbiausia – saugoti galvą. Stengtis griūti ant šono, susigūžus kaip ežiukui, sušvelninti kritimą sulenkiant kelius.
- ▶ Jokiais būdais nesiremti alkūnėmis, ypač atlenkiant riešus.
- ▶ Stengtis negriūti ant nugaros ar rankomis į priekį.
- ▶ Tėveliai turi išmokyti net pačius mažiausius kaip taisyklingai nukristi. Raskite didelę minkštą pusnį ir pasitreniruokite su TĖVELIAIS saugiai kristi ant jos.



**KAIP SKAUDŽIAI NEUŽSIGAUTI?  
MOKINKIMĖS... KRISTI**

- ▶ Prieš suteikiant pirmąją pagalbą reikia įvertinti traumos rimtumą. Kartais žmonės persistengia ir greitąją pagalbą kviečia visai be reikalo – tik dėl menkų sumušimų.
- ▶ jei nukritęs žmogus sąmoningas, skundžiasi skausmu, galūnė deformuota, ja negali atlikti įprastų judesių, galima įtarti lūžį arba išnirimą.
- ▶ Reiktų stengtis kuo mažiau judinti sužeistą vietą, nepatempti, nebandyti patiemis atstatyti kaulo, nes taip galima ir arteriją nutraukti, o tada gali žmogus mirtinai nukraujuoti.

**JEI LEDAS PATIESĖ ...**





- ▶ jos funkcija gali sutrikti, tačiau judesiai apriboti būna tik iš dalies.
- ▶ skaudama vieta gali šiek tiek patinti, atsirasti mėlynė.
- ▶ reikėtų kreiptis į traumatologą.
- ▶ gali būti įskilimų, o nukentėjusysis jų gali nejausti ir neįtarti.



JEIGU GALŪNĖ TIK SUMUŠTA,

- ▶ gali ištikti virstant aukštiekninkam.
- ▶ gali pykinti, prasidėti vėmimas, svaigti galva, žmogus gali prarasti sąmonę.
- ▶ reikėtų nedelsiant kviesti greitąją pagalbą.

LABAI PAVOJINGA TRAUMA –  
GALVOS SMEGENŲ SUKRĖTIMAS

- ▶ aprangos taisyklės:
- ▶ Rengtis kiek vėšiau nei paprastai, kad krūvio metu smarkiai nesuprakaituotumėte.
- ▶ Suprakaitavus labai svarbu neatvėsti, išlaikyti tempą iki kol grįšite namo ir galėsite nusirengti šlapius drabužius.
- ▶ Sušilus, kol esate lauke, jokia būdu negalima nusiimti kepurės.
- ▶ Per galvą reguliuojama 30 % mūsų kūno temperatūros, tad galimybė peršalti tokiu atveju yra labai didelė.

ROGUTĖS, PAČIŪŽOS, SLIDĖS AR TIESIOG  
MĖTYMASIS SNIEGO GNIŪŽTĖMIS

- ▶ trims pagrindiniai principai:
- ▶ turi būti uždengtos visos kūno dalys, rengiama „sluoksniuojant“.
- ▶ Taip saugomasi tiek vidinės, tiek išorinės drėgmės.
- ▶ Rengimas „svogūno“ principu plonais sluoksniais užtikrina didesnę šilumą, nes susidarantys oro tarpai tarp sluoksnių sukuria puikią šilumos izoliaciją.
- ▶ Apatinio sluoksnio paskirtis palaikyti kūno šilumą ir išgarinti drėgmę sukaitus, vidurinio sluoksnio – izoliuoti šilumą, o išorinio – saugoti nuo vėjo ir išorinės drėgmės bei išgarinti viduje besikaupiančią drėgmę.



## VAIKŲ APRANGA: SVOGŪNO PRINCIPAS – SLUOKSNIS PO SLUOKSNIO

- ▶ Apatiniam sluoksniui rekomenduojama rinktis apatinius drabužius pagamintus iš vilnos, vilnos ir sintetinio pluošto arba tik sintetinio pluošto su nuoroda, kad tai termo audinys.
- ▶ Ekspertai apatiniam sluoksniui neberekomenduoja dėvėti drabužių iš medvilnės, nes tokie drabužiai sugeria, o ne išgarina, drėgmę ir nemaloniai prilimpa prie kūno. Vaikas šyla, apatiniai drėksta – kam malonu žiemą drėgnam? Visi kiti paminėti audiniai drėgmės savyje nekaupia, ją išgarina ir išlaiko kūno temperatūrą.

## KAIP APSIRENGTI?



- ▶ Vidurinis sluoksnis – bliuzonas, megztukas – vilna arba sintetinis pluoštas.
- ▶ Viršutinis sluoksnis – kombinezonas arba striukė bei kelnės Ekspertų manymu, vaikams iki 3 metų patogesni vientisi kostiumai.
- ▶ Jie geriau išlaiko šilumą ir nėra nepageidaujamų plyšių, per kuriuos gali skverbtis šaltas oras. Atskiri kostiumai rekomenduojami aktyviems, labiau savarankiškiems vaikams.

KOKIE DAR ŠILTI RŪBAI...







LINKSMOS ŽIEMOS IR DAUG SNIEGO